

La importancia de los límites

¿Por qué es importante colocar límites en las relaciones?, ¿cuál es la relevancia de un sí o un no ante determinada situación?, ¿cuándo es significativo mantener una distancia prudente entre las personas? Son preguntas que todos los seres humanos debemos hacer; el mundo complejo en que vivimos nos invita a adentrarnos con los demás y a vivir en convivencia social, sin embargo el hombre debe aprender a convivir con límites. Aprender a disculparse, a no dar explicaciones cuando no son necesarias, colocar freno a los comportamientos que se consideran inapropiados, a ceder en ciertos momentos frente a un problema, son algunos ejemplos prácticos sobre poner límites a las interacciones; los límites emocionales son líneas importantes y necesarias en todo tipo de relaciones (amorosas, laborales, familiares, sociales), es parte esencial de la autoestima de los hombres.

La importancia de colocar límites radica en evitar los sentimientos de frustración, represión, ira, desacuerdo e incluso depresión. No podemos andar por la vida permitiendo que los demás abusen de una condición vulnerable, no podemos permitir que los demás hagan y decidan por uno. Eso significa contaminar las relaciones. En la individualidad y el respeto por el pensamiento y espacio con los demás radica parte del éxito de la interacción social.

Poner límites es sinónimo de protección y respeto. No se trata de una moda encaminada, sino de darse el valor personal adecuado, sin humillaciones frente a los que nos rodean. Los psicólogos han señalado que poner límites es el primer paso en una estrategia diseñada para resolver problemas, problemas con nuestra pareja, con nuestros padres, con nuestros hijos, con nuestros amigos, con nuestros jefes.

Como individuos debemos colocarnos metas en común y proyectos compartidos, no podemos vivir como seres aislados, no obstante, la relevancia de marcar pautas sobre cómo vamos a encaminarnos nos permitirá sentirnos más libres. Es importante cruzar el umbral que el hombre tiene frente a la palabra límite, es una línea que significa <no cruzar> para fortalecer nuestra salud mental, nuestra identidad, nuestras emociones y así propiciar la armonía con los demás. Recordemos que no somos seres robóticos que trabajamos o actuamos bajo un manual de instrucciones, somos seres emocionales y pensantes.

Los límites son necesarios y positivos, porque nos evitan la generación de temor, impotencia y agresividad. Si colocamos un no a tiempo, podemos ahorrarnos muchos problemas, si aprendemos a decir que es lo que deseamos y queremos nos evitaremos muchas desilusiones y aprenderemos a convivir más con nosotros mismos y con los demás.

Por: María Velázquez Dorantes.